

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia dapat disimpulkan sebagai mana berikut ini :

1. Lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon setengahnya memiliki kategori Aktivitas Ringan.
2. Lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon sebagian besar memiliki kategori Insomnia Sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik terhadap kejadian Insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon. dengan korelasi kuat dan arah korelasi negatif. Sehingga semakin rendah Aktivitas fisik lansia maka tingkat Insomnia pada lansia semakin meningkat.

5.2 Saran

1. Bagi Responden
 - Lansia hendaknya menjaga aktivitas fisik sehari-hari sesuai kemampuan untuk tetap menjaga status fungsional dan kebugaran tubuh, karena banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan.
 - Untuk lansia secara rutin harus mengikuti senam lansia yang diadakan oleh pihak puskesmas untuk membantu dalam meningkatkan aktivitas fisik.
 - Responden dan masyarakat sekitar harus mengetahui cara menangani insomnia dan penyebab terjadinya insomnia.
2. Bagi Institusi pendidikan

Sebagai bahan masukan dalam melakukan kebijakan untuk meningkatkan kinerja khususnya tentang aktivitas fisik dengan kejadian insomnia.

3. Bagi peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perbandingan dan masukan dalam penelitian selanjutnya dan dapat memperdalam penelitian yang sudah ada serta diharapkan mengkaji tentang instrumen pengukuran kemampuan aktivitas fisik maupun kualitas tidur yang lain agar hasilnya lebih maksimal. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan melakukan pengkajian faktor – faktor lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik maupun kualitas tidur